THE RECOVERY KERNEL

Maddalarga bag'liq navigatsiya seriyasi.

Spirtli ichimliklardan qaytish qanday?

Recovery Kernel tizimi bilan ishlang.

Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish · Haddan tashqari chashish · Pivo/Vino/Araqa · Spirtli ichimliklar va dori-darmonlarning birga iste'moli.

⚠ XAVFNI KAMAYTISH RESURSI – BU TIBBIY MASLAHAT EMAS | Favqulodda vaziyat: 103 raqamiga qo'ng'iroq qiling yoki findahelpline.com ga xabar yuboring.

SPIRTLI ICHIMLIKLARNI SUTKADAN SUG'URISH HAYOTGA XATR BO'LISHI MUMKIN. 3-BO'LIMNI AVVALO O'QING.

Boshlashdan oldin eslatma.

Ushbu qo'llanma boshqa barcha Recovery Kernel navigatsiya qo'llanmalaridan farq qiluvchi bir narsa bilan ochiladi: bu, har qanday narsani o'qishdan oldin o'qilishi kerak bo'lgan tibbiy ogohlantirish.

Spirtli ichimliklardan voz kechish o'limga olib kelishi mumkin. Bu na metafora, na statistik abstraksiya sifatida aytilmayapti. U qaltis olish, yurak ritmining buzilishi va "delirium tremens" deb ataladigan sindromga sabo'l bo'lishi mumkin, bu esa tibbiy yordam olmasdan 15% gacha o'lim sur'atiga ega. Bu holat kanabis yoki stimulyatorlardan voz kechishda, hatto ko'pincha opioidlardan voz kechishda ham uchramaydi. Bu ayniqin spirtli ichimliklar uchun, shuningdek, benzodiazepinlar uchun to'g'ri – ular ham xuddi shu mexanizm orqali ishlaydi.

Agar siz muntazam ravishda, har kuni ko'p miqdorda alkol iste'mol qilayotgan bo'lsangiz – ya'ni, funksioningiz uchun alkolga bog'liq bo'lganingiz, ertalab alkol ichishingiz, bir necha soat alkol ichmaganingizda titrash, terlash yoki naqlanish kabi holatlarni boshdan kechirganingiz – unda siz shifokor nazorati ostida bo'lmasdan to'satma ravishda alkolni tashlamasligingiz kerak. Ushbu qo'llanmadagi Recovery Kernel tizimi sizning tuzilish jarayoniga to'liq taalluqlidir. Ammo birinchi qadam – bu vitaminlar yoki boshqa preparatlarni ichish emas. Bu shifokor, tez yordam markazi yoki detoksatsiya markaziga telefon qilishdir.

O'rtacha yoki ko'p miqdorda ichkilik iste'mol qiluvchilar, lekin jismoniy qaramlikka ega bo'lmaganlar – ya'ni, muammoli tarzda ichkilik iste'mol qiladigan, lekin jismoniy yomonlashuvdan saqlanish uchun ichmaydigan shaxslar uchun quyidagi ma'lumotlar ko'proq mos keladi. Bu farq klinik ahamiyatga ega va muhimdir. Agar siz qaysi toifaga kirishingizni bilmasangiz, yanada ehtiyot bo'lgan toifani tanlang va tibbiy ko'rikdan o'ting.

⚠ AGAR SIZ SPIRTLI ICHIMLIKLARGA JISMIIY QARINDAGISIZ— DARONDA TO'XTAVANGIZ VA BUNINGNI ENDI O'QING.

- Ertalab tremorlarni bartaraf etish uchun alkogol ichasizmi?
- Yagona soat davomida alkoholsiz qolganingizda terlash, tez yurak urishi yoki nafas yo'qligi kabi holatlarga duch kelyapsizmi?
- Siz alkogolni to'satdan to'xtatgan yoki miqdorini kamaytgan paytda qachondir jismoniy ta'sir ko'rsatuvchanlik holatlari yoki gallyusinatsiyalar boshdan o'tgansizmi?
- Siz bir necha hafta, oy yoki yil davomida muntazam ravishda ko'p miqdorda spirtli ichimliklar iste'mol qilyapsizmi?

Agar yuqoridagi savollardan biriga "ha" javob bergan bo'lsangiz: alkogolni birdan tugatishdan saqlaning. Kamaytirish yoki to'xtatishdan oldin shifokoringizga murojaat qiling, tez yordam xizmatiga borib turganingizni so'rab keling yoki alkogol detoksifikatsiya markaziga bog'laning. Bu tavsiya emas. Bu tibbiy zaruratdir. Shifokor nazorati ostida bo'lib o'tiladigan alkogol detoksifikatsiyasi va benzodiazepinlarni asta-sekin kamaytirish – bu standart davo usuli hisoblanadi. Bu odamlarning hayotini saqlab qoladi. Iltimos, bundan foydalaning.

Agar siz tibbiy jihatdan yaxshi holatga kelgan bo'lsangiz – bu nafaqat nazorat ostida o'tkazilgan detoksifikatsiya orqali, balki shuningdek, sizning jismoniy bog'liqlikda emassligingiz tasdiqlangan bo'lsa, quyidagi to'liq Recovery Kernel dasturi aynan sizning biologiyangiz va sog'ayish yo'lingizga moslash uchun yaratilgan.

1-bo'lim — Spirtli ichimliklar miyani qanday ta'sir qiladi.

THE CENTURION – Insoniyat tarixidagi eng ijtimoiy ravishda ruxsat berilgan neyrotoksin.

Spirtli ichimliklar, keng tarqalgan boshqa giyohvand moddalar orasida o'ziga xos bo'lib, yagona retseptor tizimi orqali ishlamaydi. U bir vaqtda miya dagi deyarli barcha asosiy neyrotransmitter tizimlariga ta'sir qiladi – shuning uchun uning alkogol abstinent sindromi boshqa ko'plab moddalarga qaraganda murakkabroq va xavflidir, shuningdek, uning tuzilish jarayoni eng kompleks biologik yondashuvni talab qiladi.

Spirtning haqiqatda nima qilishi, ya'ni uning "axloqiy yomonlik" emas, balki farmakologik ta'sirini tushunish - bu keyingi barcha g'oyalarning asosidir.

Alkogolning beshta tizimga ta'siri.

Tizim	Nima alkogol iste'mol qilindi?	Chorak va tiklanish qanday ko'rinadi?
GABA (tormez).	GABA-A retseptorlari kuchaytirildi – bu miyaning asosiy inhibitor tizimini kuchaytiradi. Spirtli ichimliklar juda kuchli GABA-A agonistidir. Tinchlik, tashvishning kamayishi, ijtimoiy osonlik va uyqu – bularning bari ham GABA bilan bog'liq.	Suyakli iste'mol bilan, GABA retseptorlari miqdori kamayadi, bu vaziyatni muvozanatlashga urinishdir. Alkohol ta'siridan chiqib qolgan paytda, "to'xtov" mexanizmi zaiflashadi, lekin "tezlik oshirish" funksiyasi davom etadi. Natijada: qaltis olish xavfi, titrash, kuchli tashvish, uyqusizlik yuzaga kelishi mumkin. Bu – alkogol abstinent sindromining tibbiy jihatdan muhim bir holatidir.
Glutamat (tezlatuvchi).	NMDA glutamat reseptorlarining inhibe qilinishi — eksitator signalning kamayishi. Bu, stimulyantlarning ta'siridan farq qiladi. Spirtli ichimliklar eksitator tizimni tinchlantiradi.	Suyultirilmagan spirtli ichimliklarni uzoq muddat davomida iste'mol qilish glutamat reseptorlarining ko'payishiga olib keladi - miya inhibitsiyaga javoban, ko'proq "tezlatgich" ishlab chiqaradi. Spirtli ichimlarni iste'mol qilishni to'xtatganda: GABA kamayadi, glutamat ko'payadi. Miyaning faolligi xavfli darajada oshadi. Konvulsiyalar bu muvozanatsizlikning eng kuchli ifodasidir.
Dopamin (mukofot signali).	Nukleus akumbensda (mukofot markazi) dopamin ajralishini bilvosita oshiradi. Bu, GABA/glutamat ta'sirining natijasi bo‘lib,	Dopaminergik tizim, stimulyantlar kabi, biroq sekinroq tarzda susayadi. Alkohol davolovchi jarayonida anhedoniya (mahsul olish qobiliyatining yo'qligi), past motivatsiya va depressiya dopaminergik tizimning kamchiligini, shuningdek GABA

	alkogolning yaxshi his qilinishiga sabab bo‘ladi, faqat tinchlik berishi emas.	defitsitini aks ettiradi. Xususiy zavq olish tizimi ham ishlamaydi, faqat tinchlikni ta'minlash tizimi emas.
Serotonin	Kam miqdorda serotonin ajralishini oshiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi. Biroq, uzoq muddat davomida ko'p miqdorda ishlatilsa, serotonin tizimining funksiyasi susayib qolishi mumkin.	Serotonin yetishmasligi tiklanish davrida depressiya, tashvish, xavfsizliksizlik va uyqu buzilishiga olib kelishi mumkin. 5-HTP, 5-MTHF va tripsin boy oziq-ovqat serotonin tizimini qayta tiklash uchun juda muhimdir. Ko'pincha bu holat boshqa kasalliklar bilan adashtiriladi, lekin bu tiklanish fazasidagi yetishmovchilikdan kelib chiqishi mumkin.
Opioid tizimi.	Endogen opioidlar chiqarilishini qo'zg'atadi – beta-endorfinnar –, bu esa alkogolning iliq ijtimoiy bog'liqlik, og'riq qoldirish va baxtiyorlik hissi berishiga yordam beradi, ayniqisa OPRM1 A118G genini egallaganlarda.	Endogen opioid moddalarining kamayishi tiklanish davrida emotsional og'riq sezgirligini, ijtimoiy aloqalarda qiyinchiliklarni va ma'lum bir xususiyatga ega bo'lgan "xohish"ni keltirib chiqaradi. Ko'pincha bu "xohish" spirtli ichimliklarga bo'lgan ishtak sifatida noto'g'ri talqin qilinadi, aslida esa bu spirtli ichimliklar tomonidan yaratilgan endorfin holatiga bo'lgan ishtakdir. OPRM1 genotipi naltrexonning ta'sirini belgilaydi.

Asetaldegid muammosi – faqat spirtli ichimliklar bilan bog'liq.

THE CENTURION — Jigar tomonidan tozlanayotgan zahar.

Spirtli ichimliklar jigar tomonidan ikki bosqichda metabolizmga uchraydi: birinchidan, asetlaldegidga (ADH1B fermenti orqali), keyin esa asetatga (ALDH2 fermenti orqali). Asetlaldegid bevosita toksik modda bo'lib, DNA, oqsil va hujayra membranalariga zarar etkazadi, shuningdek, hangoverning qizish, nafas olish va tez yurak urishi kabi alomatlariga sabab bo'ladi.

Bu yo‘l genetik oqibatlarga ega bo‘lib, ular alkogolning ta'sirini va xavf darajasini chuqur o‘zgartiradi.

Genetik o'zgarish.	Biologiya.	Bu sizning tuzilish jarayoningiz uchun nima anglatadi.
ADH1B tez versiyasi (rs1229984).	Spirt alkogolni tezda asetlaldegidga aylantiradi – toksik modda tezroq hosil bo'ladi, ALDH2 uni zararsizlantirishga vaqt topolmaydi.	ADH1B fermentining tez va ALDH2 fermentining sekin bo'lishi, yomon chalg'ash hissini keltirib chiqaradi, lekin paradoks sifatida, bu og'ir ichkilikka qarshi

		ba'zi muhofaza berishi mumkin. ADH1B fermentining tez va ALDH2 fermentining tez bo'lishi = samarali parvarishlash, lekin ko'proq iste'mol qilish imkoniyati. O'zingizning kombinatsiyangizni biling.
ALDH2*2 varianti (rs671) – Osiyo yuz qizishishi genı.	Asetaldegidni parchalaydigan fermentning faolligini kamaytiradi yoki yo'q qiladi. Geterozigot (*1/*2): ~50% faollik, yuz qizarishi reaktsiyasi. Homozigot (*2/*2): deyarli nol faollik, juda katta toksiklik.	Gomozigot bo'lgan ALDH2*2 gen varianti alkogol iste'molini fiziologik jihatdan xavfli qiladi — har bir ichimlik bilan asetilaldegid miqdori toksik darajagacha ko'payadi. Ushbu variant AUD (alkogolga bog'liq bo'lgan kasallik) ga qarshi himoya qilishi mumkin, lekin uni to'liq oldini olmaydi; ba'zi odamlar jismoniy og'riqni boshdan o'tkazib, alkogolni ichishda davom etadilar va natijada AUD yuzaga keladi, bu esa organlarning shikastlanishini kuchaytiradi.
ALDH2*1/*1 (normal holat).	Asetaldegidni tozalash qobiliyati – Yevropalik aholida eng ko'p uchraydigan variant.	Bu yo'l orqali spirtli ichimliklarni iste'mol qilishga hech qanday fiziologik to'sqin yo'q. Boshqa genetik kasalliklarning (GABRA2, OPRM1, COMT) mavjudligi giyohvandlik xavfini belgilaydi. Jigar shikastlanishi hali ham surunkali va ko'p miqdorda spirtli ichimliklarni iste'mol qilish natijasida yuzaga keladi, bu esa ALDH2ning samaradorligidan qat'i nazar. Iste'mol qilinadigan miqdor jigar uchun toksik ta'sirga ega bo'ladi.

Sizning tanangizga davomli alkogol iste'moli qanday ta'sir ko'rsatadi – miya tashqarisidagi oqibatlar.

THE CENTURION — Butun tizim jazo etildi.

Spirtli ichimliklar faqat miya dorisi emas. Uzoq muddat davomida ko'p spirtli ichimlarni iste'mol qilish organizmga keng ta'sir ko'rsatadi, bu esa tiklanish davrida neyrologik tuzilishni qayta tiklash bilan birga hal qilinishi kerak bo'lgan muammolardan.

- Jigar: Yog'li jigar → alkogolli gepatit → siroz - bu nazorat sizish holatida haddan tashqari spirtli ichimliklar iste'mol qilinganda sodir bo'ladigan jarayon. Siroz bo'lmagan holda ham, jigar funksiyasi ko'pincha sezilarli darajada buziladi, bu esa ushbu qo'llanmadagi barcha qo'shimchalar va dori-

darmonlarning metabolizmiga ta'sir qiladi. Jigar funksiyasini tekshirish (LFT) tiklanish boshlanishida o'tkazilishi kerak.

- Tiamin (B1) tanqisligi: Spirtli ichimliklar tiaminni assimilyatsiya qilishini to'sadi. Og'ir tiamin yetishmasligi Wernicke ensefalopatigiga olib kelishi mumkin — bu nevrologik favqulodda vaziyat bo'lib, unga chalkashuv, ko'z harakatidagi o'zgarishlar va koordinatsiya yo'qligi kiradi. Agar siz juda ko'p spirtli ichimlik iste'mol qilgan bo'lsangiz va ushbu alomatlarning biron birini boshdan kechirsangiz, darhol shoshilich xonasiga borishingiz kerak. Yuqori dozadagi tiamin (B1) davo usuli hisoblanadi. Bu oddiygina qo'shimcha sifatida qabul qilinadigan holat emas — bu tibbiy favqulodda vaziyatdir.
- Magniy tanqisligi: Spirtli ichimliklar iste'moli siydik orqali chiqariladigan magniy miqdorini sezilarli darajada oshiradi. Magniy yetishmasligi tashvishni, uyqu buzilishini, yurak ritmi buzilishining xavfini va qaltabish chegarasini yomonlashtirishi mumkin – bu holatlar alkogol abstinent sindromida allaqachon ko'pligi sababli. Magniy miqdori oshirish - alkogol davolovida eng muhim bo'lgan qo'shimcha terapiyadir.
- Ichak va mikroflora buzilishi: Spirtli ichimliklar ichak devorini vayron qiladi, mikroflorani buzadi va ichak tezmasligiga (ichakning "o'tkazuvchanligi") olib keladi, bu esa umumiy yallig'lanish, kayfiyat o'zgarishi va ishtahaga ta'sir qiladi. Ichak-miya aloqasi (asosiy to'plamda joylashgan 09-protokol va "Centurian" hujjatining 18-soni) asosiy tuzatish yo'nalishidir.
- Kardiovaskulyar tizim: Doimiy va ko'p miqdordagi alkogol iste'moli kardiomiopatiya, aritmiya (ayniqsa, atrial fibrillyatsiya) va yuqori qon bosimiga olib kelishi mumkin. Kardiovaskulyar tekshirish erta tiklanish davrida tibbiy ko'rikning bir qismi bo'lishi kerak.
- Immunodefitsit: Spirtli ichimliklar doimiy ravishda immunitet tizimini susaytiradi. Ko'plab odamlar, ayniqisa, spirtli ichimliklardan voz kechgan davrida immunitet tizimi zaiflashgan bo'ladi. Oziqlanish va uyqu immunitetni tiklashning asosiy vositalari hisoblanadi.

2-bo'lim — Sizning genomik tuzilmang.

Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish kasalligi boshqa tibbiyot sohasidagi ko'plab kasalliklarga qaraganda yuqori irsiylik darajasiga ega - taxminan 50-60%. Bu taqdir emas. Bu tushunish, o'rganish va yechim topish mumkin bo'lgan biologiya. Recovery Kernelning genomik tuzilishi, spirtli ichimlarni iste'mol qilishni zarur qiladigan aniq biologik tizimlarni va tiklanishda qaysi tizimlarga eng zudalik kerakligini ko'rsatadi.

Spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan qaytish uchun mo‘ljallangan DNA test paneli.

Gen	Bu nima nazorat qiladi?	Kalit variant.	Spirtli ichimliklardan voz kechishga aloqadorlik.
GABRA2	GABA-A retseptorining alfa-2 podbirigi – inhibitor tonusining bazaviy darajasi.	rs279858 / rs279845 yuqori xavf haploti.	Recovery Kernel tizimida eng muhim spirtli ichimliklar bilan bog'liq gen. Yuqori xavf ko'rsatkichlari bo'lgan variantlar, asosiy GABAergik inhibitor tonusini kamaytiradi - miyaning "tormoz" mexanizmi doimiy ravishda past quvvatda ishlaydi. Spirtli ichimliklar bu zaiflashgan tizimni kuchliroq faollashtiradi, natijada ushbu genotipga ega odamlarda juda ajoyib ta'sir ko'rinadi. Tiklanish jarayonida GABA qo'llab-quvvatlashning boshqa usullarini yaratish kerak - magniy, GABAni qo'llab-quvvatlaydigan amaliyotlar, stressni kamaytirish - bu birinchi daraja vazifalar bo'lishi lozim.
OPRM1	Mu-opioid reseptori — endorfin javobi va ijtimoiy bog'lanish mukofoti.	A118G (rs1799971)	A118G genotipini egallagan odamlarda, spirtli ichimliklarga javoban dopamin miqdori nucleus accumbensda ko'proq bo'ladi - bu A/A genotipi bilan solishtirganda kuchliroq mukofat signali. Bu, alkogolga bog'liq bo'lgan kasalliklarda Naltrexone preparatining samarasini aniqlash uchun eng muhim omil hisoblanadi. Agar sizda A118G genotipi bo'lsa, Naltrexone siz uchun o'rtacha bemorga qaraganda ancha samarali bo'lish ehtimoli yuqori. Buni

			shifokoringiz bilan muhokama qiling.
COMT	Dopamin va stress kimyoviy moddalarining organizmdan chiqarilish tezligi.	Val158Met (rs4680)	COMT genining sekin versiyasi (Met/Met, "Sage" tipidagi konstitutsiya) alkogolga bog‘liq bo‘lish holatlarida ko‘proq uchraydi — doimiy tashvish hissi bilan og‘rigan miya, o‘zini tinlay olmasligi sababli, alkogolning GABA ta'sirini kuchaytirish xususiyatini eng samarali "o'chiruvchi" sifatida qabul qiladi. Tashvishni boshqarish ushbu profil uchun asosiy tuzilish strategiyasi hisoblanadi. COMT genining tez versiyasi ("Warrior") ham uchraydi — alkogolning dopamin ta'siridan foydalanishga intilgan, ijtimoiy hayotda faol bo‘lgan odamlar.
ALDH2	Aldegid dehidrogenaza 2 — asetaldegidni yo'q qilish.	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	Risk profilini va organizmdagi shikastlanish darajasini tushunish uchun juda muhim. *2/*2 genotipga ega bo'lgan, qattiq noqomirtlik his etgan holda ham alkol iste'mol qilgan shaxslarda, asetilaldegid bilan bog'liq organ shikastlanishi kuzatiladi va standart tiklanish protokollari bunga mos kelishi kerak. Jigar funksiyasi tekshiruvi majburiy. N-asetil sistein va jigar qo'llab-quvvatlash o'zgartkichlari foydalanishining ahamiyati oshadi.
ADH1B	Spirt alkogol deidrogenazasi — spirti asetialdegidga aylantiradi.	rs1229984 (tez va sekin versiya).	Tez ADH1B (His48 alleli) asetaldegidni tezroq ishlab chiqaradi, bu ba'zi tabiiy himoya berishi mumkin, lekin bir vaqtda spirtli ichimliklarni iste'mol qilish davom etsa, toksik ta'sirning tezlashishiga ham olib kelishi mumkin. Sekin ADH1B, asetaldegid miqdori ko'paygunga qadar, ko'proq spirtli ichimliklar iste'mol qilish imkonini beradi, bu ayrim aholi guruhlarida alkogolga bog'liq bo'lish xavfini oshirishi mumkin.
MTHFR	Metilatsiya – barcha neyrotransmitter sintezining asosidir.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Spirtli ichimliklar folatni kamaytiradi va metilasyon jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. MTHFR genining o'zgarishlari bo'lgan odamlarda, bu mavjud yetishmovchiliklarni kuchaytiradi — natijada neyrotransmitter sintezida jiddiy buzilishlar yuzaga keladi. 5-MTHF va

			metilkobalamin qo'shimchalari eng muhimdir va ko'pincha ushbu holatda birinchi bosqichlarda sezilarli yaxshilanishga olib keladi.
DRD2 / ANKK1	Dopamin D2 retseptorlari zichligi.	Taq1A (rs1800497)	A1 alleli (D2 zichligining kamayishi) mukaffat yetishmasligi sindromi yo'li bilan alkogol suiiste'mol kasalligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Alkohol, mukaffat yetishmovchiligiga ega miya uchun dopaminerjifoyda keltiradi. Tiklanish jarayoni bir nechta dopamin manbalarini yaratishni nazarda tutadi - bu profil sobitlikning yoqimliligi haqida kutgularga mos kelmaydi, agar maqsadli mukaffat tizimi qurilmagan bo'lsa.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonin transportyorining ifodalanishi.	Qisqa/qisqa allel.	Qisqa/qisqa genotipga ega shaxslar yuqori tashvish sezgirligiga va alkogolizm xavfiga ega - ayniqisa, tashvish bilan bog'liq ichim-ichim holatida. Serotoninni 5-HTP, 5-MTHF va triptofan boy oziqlik orqali tiklash biologik zaiflikka bevosita yechimdir. SSRI preparatlari kerak bo'lishi mumkin, bu esa og'irlik darajasiga bog'liq - shifokor bilan maslahatlashish kerak.
CYP2E1	Sitoxrom P450 2E1 — jigarida spirtli ichimlarni parchalaydi; reaktiv kislorod moddalarini hosil qiladi.	Bir nechta polimorfizm (rs2031920, rs3813867).	Yuqori CYP2E1 faolligi spirtli ichimliklar metabolizmasidan kelib chiqqan oksidlanish stressini oshiradi — bu esa jigar zararining va neyroinflamatsiyaning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. N-asetil sistein (NAC) va antioksidant qo'llab-quvvatlovchi preparatlar (glutationning oldinlikdagi moddalari, alfa-lipoik kislota) ayniqisa bu holat uchun muhim ahamiyatga ega.
CYP2C19 / CYP2D6	Alkoholizm davolovida ishlatiladigan ko'plab dori-darmonlarning metabolizmi.	Sezginsiz yoki juda tez metabolizmga ega bo'lgan gen variantlari.	Naltrexone (CYP3A4), acamprosate (siydik orqali chiqariladi, CYP yo'li bilan metabolizmga uchraydi), disulfiram va bir qator psixiatrik dorilarning metabolizmiga ta'sir qiladi, bu dorilar hamda boshqa kasalliklarning birga davolanadigan holatlarda ishlatiladi. Yomon metabolizmga ega bo‘lgan bemorlarda dori miqdori ko‘proq bo‘lishi mumkin; tez metabolizmga ega bo‘lganlarda esa dori ta'siri

			yetarli bo‘lmay qolishi mumkin. Dorilarning to‘g‘ri dozalanishi uchun bu muhim ahamiyatga ega.

Fenotiplema, test natijalari bo'lmaganda.

Ushbu to‘plamning fenotipleish vositalari bevosita shu yerda qo'llanilishi mumkin. O'zingizdan quyidagi savollarni bering:

- Alkogol asosan sizni tinchlantiradimi – tashvishni kamaytiradi, miyani tinch qiladi va ijtimoiy vaziyatlarni boshqarishga yordam beradimi? Ehtimol, bu "Sage COMT (Met/Met) + GABRA2" genetik variantlaringiz bilan bog'liq. Sizning asosiy tuzilish maqsadlaringizdan biri – tashvishni bartaraf etish.
- Alkogol sizga hayotdagini, ijtimoiy bo'lishni, ishonchli va qiziqarli his qilganmi? → Ijtimoiy-mukofat tizimi, ehtimol OPRM1 A118G + mumkin bo'lgan Warrior COMT. Endorfin tizimi va dopaminning qo'llab-quvvatlanishi ustuvor ahamiyatga ega.
- Oila tarixida bir necha avlodlarda alkogolga bog'liq bo'lgan kasalliklar bormi? → Bu holat DRD2 defitsiti va GABRA2 varianti bilan bog'liq bo'lishi mumkin. RDS (Risk for Substance use disorder) ehtimol muhim omil hisoblanadi.
- Alkogol sizda boshqa odamlarga qaraganda ko'proq jismoniy noqomliklarga (yuz qizarishi, yurak urishining tezlashuvi) sabab bo'lganmi? → Bu ADH1B genining tez variantiga yoki ALDH2 variantiga bog'liq bo'lishi mumkin. Jigar uchun qo'shimcha yordam berish yuqori darajada muhim.
- Antidepressantlar sizda hech qachon yaxshi natija bermadi, ha? Folat qo'shimchalari yordam berdimi? Ehtimol, bu MTHFR bilan bog'liq. Darhol 5-MTHF preparatini boshlang.

3-bo'lim — Detoksatsiya protokoli

⚠ AGAR HOZIRDA SIZ ICHIM IZCHISIZ, UNDA QANDAY HARQATLARNI AMALGAOSHISHDAN OLDIN USHBU BO'LIMNI DIQQAT BILAN O'QING.

3.1 — Tibbiy detoksifikasiya: Qachon kerak bo'ladi?

THE CENTURION — Tibbiy yordam kutilmasdan o'tilmaydigan chegaralar.

Spirtli ichimliklardan voz kechish – bu yagona keng tarqalgan moddalardan birini tark etish jarayonidir, bunda quyidagi ketma-ketlik sodir bo'lishi mumkin, hujjatlangan va ogohlantirishsiz ro'y beradi: tashvish → titrash → qo'zg'almaslik → qisqa tutashuv → alkogolga bog'liq delirium → o'lim. Ushbu ketma-ketlik jismoniy jihatdan spirtli ichimliklarga bog'langan shaxsda so'nggi choydan 6–48 soatgacha vaqt davomida boshlanishi mumkin.

Tibbiy detoksatsiya zarurdir – tavsiya etilmaydi, balki talab qilinadi – agar siz quyidagi mezonlardan biriga to'g'risiz bo'lsa:

- Siz har kuni alkogol ichasiz va bu vaziyat 2-3 haftadan ko'proq davom etgan.
- Siz ichimliklar o'rtasida har qanday jismoniy bezovta bo'lish belgilari paydo bo'lganida: titrash, terlash, tez yurak urishi, qayt qilish, tashvish, bu holat alkogol iste'mol qilganda yengillashadi.
- Sizda alkogol susayganda qachon bo'lsa ham jilovcha bo'lganmi?
- Sizda hech qachon "delirium tremens" bo'lganmi – yuz beruvchi alomatlar: chalkashish, gallyusinatsiyalar, isitma, kuchli qo'zg'almaslik.
- Siz ham benzodiazepinlar yoki boshqa GABAergik moddalar qabul qilayapsizmi? Birlashgan ta'sirni to'xtatish ayniqisa xavfli.
- Sizda GABRA2 genining yuqori xavf ko'rsatkichiga ega bo'lgan varianti bor - agar siz bunga xamroh bo'lsangiz, bu haqida detoksifikatsiya jamoasi bilan maslahatlashing.

Davolash usuli nima?

Ambulator shifolash: yengil va o'rtacha darajadagi jismoniy bog'liqlik uchun mos, xavfsiz uy muhiti bo'lishi kerak va har kunda tibbiyot mutaxassisi bilan aloqa saqlanishi lozim. Benzodiazepin preparatlari (odatda diazepam yoki chlordiazepoxide) miqdorini asta-astaga kamaytirish retsepta beriladi, bu esa miya qayta sozlanish davrida qisilishlarni oldini olishga yordam beradi.

Statsionar detoksifikatsiya: jiddiylashgan qaramlik, avvalgi epileptik holatlar, GABRA2 yuqori xavf profiliga ega bo'lish, boshqa tibbiy muammolar yoki xavfsiz uy muhiti yo'qligi hollarda talab etiladi. Davomiyligi 3–7 kunga yetadi va davomida doimiy kuzatuv o'tkaziladi.

CIWA protokoli: Alkoholga bog'liq bo'lgan holda yuzaga keladigan simptomlarni baholash uchun ishlatiladigan klinik institut usuli – bu tibbiyot xodimlari tomonidan alkogol abstinentlik sindromining og'irlik darajasini aniqlash uchun standart vosita. Detoksifikatsiya jamoasidan bu haqida so'rang. Bunga o'rganish, sizning simptomlaringizni to'g'ri ifodalashga yordam beradi.

⚠ FIZIKIY QARINDAGLIK HOLATIDA DORIVOR VOSETLARDAN O'RIN OLISH BUNING O'RNIGA TIBBIY DETOKSIKATSİYANI ASLO QILMANG. DOPANTLAR CHIQARISH BELGILARI, XUSUSAN KONVULSIYA PAYDO BO'LISHINI OLDINI OLMAYDI.

Ushbu qo'llanmadagi oziq-ovqat va peptidlarni qabul qilish rejasi tibbiy barqarorlashgandan keyin boshlanadi – bu uning o'rnini egallashi kerak emas. Agar sizda jismoniy bog'liqlik bo'lmasa yoki tibbiy detoksni tamomlaganingizdan so'ng, quyida keltirilgan biologik rekonstruksiya tizimi to'liq qo'llaniladi.

3.2 — Sotish jarayonining vaqtiy jadvali: Tibbiy nazorat ostidagi detoksifikatsiya tugagandan keyin.

SENTURION — Miya qanday muhitda ishlayotganini tushuntirish.

Vaqt jadvali	Biologiya	Alomatlar.	Nima qilish kerak?
6-24 soat (agar tibbiy nazorat bo'lmasa - yordam so'rang).	GABA tizimlari alkogol ta'siridan so'ng ishlamay qoladi, shu bilan birga glutamat tizimlari cheklovlarsiz ko'payib ketadi.	Tinchliksizlik, terlash, tashvish, tez yurak urishi, nafas olish qiyinligi, uyquga ketishda muammolar.	BU TIBBIY MASALA. Shifokorni chaqiring, tez yordam xizmatiga borishingiz mumkin yoki 103 ga qo'ng'iroq qiling. Agar sizda jismoniy bog'liqlik bo'lsa, bu masalani o'zingiz halga tushurishga urinmang.
24-72 soat (tibbiy xavfning cho'qqisi).	GABA va glutamat muvozanatining maksimal buzilishi; kortizol darajasining ko'tarilishi; avtonom nerv tizimining buzilganligi.	Juda kuchli tashvish, chalkashish, mumkin bo'lgan gallyusinatsiyalar, qalinlash xavfi.	Fizikaviy bog‘liqlik bo‘lgan shaxslar uchun tibbiy nazorat talab etiladi. Agar tibbiy nazorat ostida bo‘lsa: GABA defitsitini bartaraf etish uchun benzodiazepin protokoli qo'llaniladi. Yuqori dozadagi tiamin (B1) darhol berilishi kerak - VERNIKKE kasalligining oldini olish juda muhim.
3-7 kunlar (barqarorlashtirish).	O'tkir tibbiy xavf kamaymoqda; GABA tizimlari tiklanishga	Chuqur charchoq, hissiy zaiflik, uyqu buzilishi,	Qo'shimcha preparatlarni qabul qilish (4-bo'lim). Uyqu eng muhim - tiklanayotgan

	boshlamoqda; glutamat ta'sirini susaytirish; lekin muhim neyrokimyoviy barqarorlik yo'qligini eslatamiz.	depressiya, miya faoliyatining susayishi, kuchli ishtaha.	miya unga juda ehtiyoj qiladi. Oziqlanish rejasi bilan boshlang - zaiflashgan organizmga ta'mirlash materiallari kerak. Charchoqni sezishga ruxsat bering.
1-4 haftalar (Tiklanish davri).	GABA retseptorlarining zichligi tiklanmoqda; glutamat normal holatga qaytmoqda; dopamin va serotonin tizimlari tuzilishni boshlamoqda; jigar funksiyaning tiklanishini boshlamoqda.	Vaqt-vaqti bilan paydo bo'ladigan tashvish, depressiya, uyqu muammolari, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, to‘lqinlar shaklida keladigan ishtak.	To'liq qo'shimcha protokoli ishga tushirilgan. Mashq boshlanadi - BDNF ta'mirlash signali. PAWS epizodlari ehtimoliy - 3.3-bo'limga qarang. Protokolni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar (7-bo'lim).
1-6 oylar.	GABA retseptorlarining sezilar darajada tiklanishi; serotonin va dopaminning qayta qurilishi; spirtli ichimliklarni iste'mol qilish to'xtatilganda jigar tuzilishini yaxshilash; miya hajmi oshishga boshlaydi (spirtli ichimliklar oqibatida miya hajmining kamayishi kuzatiladi, lekin alkogolizm kasalligidan voz kechganda bu jarayon teskari o'zgaradi).	Bosqichma-bosqich yaxshilanish, vaqt-vaqt qiyinchiliklar; miya funksiyasi tiklanmoqda; emotsional doira kengayib bormoqda; uyqu normalashmoqda; jismoniy salomatlik sezilarli darajada yaxshilanmoqda.	Tarkizlik holatga kirish, faqat biror narsadan xalos bo'lish emas, balki o'ziga xos bir tuyg'u sifatida boshlanadi. Miya o'zini qayta tiklaydi va bu o'zgarishlar MRI tasvirlarida ko'rinib turadi. Hozir amalga oshiriladigan ishlar, keyingi o'n yilning sifati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.
6–24 oylik va undan katta yoshdagilar.	Miya hajmi sezilar darajada tiklangan; GABA va glutamat tizimlari normal holatga qaytgan; dopamin va serotoninning asosiy ko'rsatkichi tiklangan; jigar salomatligi aksariyat bemorlarda, sirozdagi holda	Deyarmi normal emotsional tartibga solinish, kognitiv funksiyalar va zavq; episodik xohishlar asosan kontekst bilan bog'liq; toza hayotdan chinakam zavqlanish imkoniyati mavjud.	O'rtacha ichim-ichimdan tozalangan miya, 12–24 oy davomida sog'ayganda, surunkali alkogol iste'moli sabab bo'lgan kulrang modda yo'qolishining o'lchanadigan teskari o'zgarishlarini ko'rsatadi. Bu, davomiylikni qo'llab-quvvatlaydigan eng kuchli biologik dalillardan biridir.

	emas, katta qismida yaxshilangandir.		

3.3 — Spirtli ichimliklardan davolanayotganda yuzaga keladigan o'tkir bo'lmagan qaytarilish sindromi.

⚠ PAWS epizodlari 2 yilgacha davom etishi mumkin. Bu qayta kasallanish emas, bu neyrobiologiya.

Spirtli ichimliklardan qaytarilish davrida yuzaga keladigan post-akut sutkasizlik sindromi ayniqisa uzoq davom etishi mumkin va jiddiylashishi mumkin. Doimiy ravishda muvozanadan chiqqan GABA va glutamat tizimlari oddiy holatga qaytmaydi va bu holatni saqlab qolmaydi – ular tiklanish davrida tebranib turadi, bu esa o'tkir tashvish, depressiya, uyqusizlik va ishtak kabi holatlarga olib kelishi mumkin, bu holatlar erta sutkasizlikning alomatlaridan farq qilmasligi mumkin.

PAWS ko'pincha quyidagi omillarga bog'liq: stress, yomon uyqu, kasallik, qayg'u, janjal, yuqori glyukozali oziqlanish, kofein va alkogol bilan bog'liq signal. GABRA2 genining yuqori xavf-xatar variantiga ega bo'lganlarda PAWS alomatlari kuchliroq va uzoq davom etishi mumkin.

PAWS epizodi boshlanganda: asosiy qo'llanmadagi 01-protokolga (Xavfsizlik) qayting. Magniyni oshiring. Yordam beruvchi tashkilotlarga murojaat qiling. Bu episodni tiklanish jarayoni ishlamasligining ishorasi sifatida talqin qilmang. Bu asab tizimi sozlanayotganini, buzilishini emasligini anglatadi.

4-bo'lim — Biologik rekonstruksiya

Bu bo'lim alkol tomonidan buzilgan beshta tizimning bir vaqtda tiklanishiga qaratilgan: GABA/glutamat muvozanati, dopamin, serotonin, opioid/endorfina tizimi va barcha neyrotransmitter sintezini asoslovchi metilatsiya. Bu jarayonlar ketma-ket emas, balki parallel ravishda amalga oshiriladi, bunda ustuvorlik sizning o'ziga xos genomik profil va klinik ko'rinishingizga bog'liq.

Bu bo'limda keltirilgan ma'lumotlar bo'yicha, davolovchi shifokor yoki farmatsevt bilan maslahatlashing, ayniqisa, alkogol muvofiqlashtirish davrida jigar bilan bog'liq muammolarning mavjudligi sababli. Bazi oziq-ovqat qo'shimchalari jigar kasalliklari uchun kontraindikatsiya qilinishi mumkin.

4.1 — Shoshilinch oziq-ovqat bilan ta'minlash.

THE CENTURION — Tan jism ochlikdan aziyatchilik ko'rgan bo'lsa-da, ichimliklar iste'mol qilish davom etgan.

Sizilgan alkogol iste'moli oqibatida yuzaga keladigan oziq-ovqat tanqisligi mavjud bo‘lib, bu muammoni hal qilish kerak, aks holda boshqa to‘ldiruvchi preparatlar samarali ishlamaydi. Depazitsiya qilingan miya neurotransmitterlarni sintezlash uchun zarur bo‘lgan moddalarga ega emas. Bu moddalar kofaktorlarsiz o'zgarishi mumkin emas. Kofaktorlar yillar davomida alkogol iste'molining natijasida yo'q qilingan.

Oziq modda	Agar sizda jarohat yoki kasallik bo'lsa, darhol tibbiy yordamga murojaat qiling. Tibbiy yordam olish shart emas.	Maqsadli doz.	Bu oziq moddasi alkogol davolovida nima uchun muhim?
Tiamin (B1 vitamini).	JAHONNI O'ZGARISHI – 1-KUN	Kunda 100–500 mg.	Wernicke ensefalopatiyasi oldini olish. Spirtli ichimliklar tiaminni assimilyatsiya qilishini bloklaydi – jismoniy yetishmovchilik tugunlanishi mumkin bo'lgan neyrologik shikastlanishga olib keladi. Agar chalkashuv, xotira muammolari yoki ko'z harakati buzilishlari mavjud bo'lsa, darhol yuqori dozali intravenoz tiamin yordamida davo kerak – tezda

			shoshilich zavodiga borishingiz lozim. Boshqa barcha holatlarda: og'iz orqali beriladigan tiamin tiklanishning birinchi kunidagi eng muhim qo'shimcha hisoblanadi.
Magnium gliksinat.	JAHONNI O'ZGARISHI - 1-KUN	Kunda 400–600 mg elementar modda.	Spirtli ichimliklar siydik bilan magniyning ko'pligi chiqarilishini sezilar darajada oshiradi. Magniy yetishmasligi qon aylanishidagi buzilishlarni, yurak ritmining buzilishining xavfini, tashvish va uyqusizlikni yomonlashtiradi - bu holatlar alkogol davolovchi davrda ham ko'pincha uchraydi. Eng yaxshi assimilyatsiya uchun va neyrologik ta'sir uchun glisinat shaklini ishlating. Dozani ertalab va kechqurun ikkiga bo'ling.
B-kompleks (to'liq metillangan).	Yuqori daraja - 1-kun.	B vitamini kompleksi, metillangan shakllarda.	Spirt alkogoli B vitaminlarining butun spektrini kamaytiradi: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12. Metillangan shakllarni (metilkobalamin, metilfolat) o'z ichiga olgan B kompleksini ishlating – sianokobalamin yoki folik kislota emas. Faolsiz shakllarni aylantira olmaydigan buzilgan metillash tizimi mavjud.
5-MTHF (L-metilfolat).	Yuqori daraja - 1-kun.	Kunda 400–1000 mcg dozada.	Spirtli ichimliklar ayniqin folatni kamaytiradi, standart folik kislota qo'shimchalari esa MTHFR variantining metilatsiya buzilishini bartaraf etmaydi. 5-MTHF to'g'ridan-to'g'ri neyrotransmitter sintez yo'llariga faollashtirilgan folatni yetkazib beradi va MTHFR fermentidan butunlay o'tib ketadi. Ko'pincha, 1–2 hafta ichida sezilarli kayfiyat yaxshilanishini keltirib chiqaradi.
Tsink	Yuqori daraja - 1-kun.	Kunda 25–30 mg dozada ovqat bilan qabul qilish.	Spirtli ichimliklar iste'moli misni tanqisligiga olib kelishi mumkin. Mis GABA retseptorlari funksiyasi, dopamin sintezi, immunitet funktsiyasi va yaralarning tuzilishi uchun zarurdir. Spirtli ichimliklardan qaytarilish davrida barcha bu tizimlar bir vaqtda yuklanadi. Mis ushbu ko'p tizimli tiklanish uchun muhim mineral hisoblanadi.

D vitamini D3 + K2	Yuqori daraja - 1-hafta.	Kunda 3000–5000 IU D3 vitamini va 100 mcg K2 vitamini.	Chunki ichkilik iste'mol qiluvchilarning aksariyati D vitamini yetishmasligiga ega. D3 genom ekspressiyasini, kayfiyatni, immunitet funksiyalarini va GABA sintezini tartibga soladi. K2 vitaminining maqsadi shundaki, D3 tomonidan mobilizatsiya qilingan kaltsiy arteriyalarga emas, balki suyaklarga yo'naltirilishi kerak. Yuzaga chiqish uchun yog'li ovqat bilan birgalikda iste'mol qiling.
C vitamini	O'rtacha - 1-hafta	Kunda 500–2000 mg dozada, bo'laklarga bo'lib qabul qiling.	Kuchli antioksidant bo'lib, alkogol sindromidan kelib chiqqan oksidlanish stressini kamaytiradi. Bundan tashqari, kollagen sintezini qo'llab-quvvatlaydi (alkohol teri, ichak devori va bog'lash to'qimalariga zarar etkazadi), immunitet funksiyasini yaxshilaydi va dopamin sinteziga yordam beradi (dopamin beta-gidroksilaza uchun kofaktor).
Oqsil va aminokislotalar qo'llab-quvvatlash.	Yuqori daraja - 1-kun.	Kunga 0,8–1 gramm har bir kilogram tana vazniga.	Spirt oziq-ovqatga qiziqishni kamaytiradi va foydasiz kaloriylarni beradi, bu esa oqsilni iste'mol qilish imkoniyatini cheklaydi. Kamaytirilgan aminokislotalar miqdori, kofaktor mavjudligi bilan bog'liq bo'lmagan holda, neyrotransmitterlarni sintezlashga to'sqinlik qiladi. Oqsil – bu xom-ashyo hisoblanadi. Har bir ovqatda 30–50 gramm oqsilni iste'mol qilishga harakat qiling. Tuxum, baliq, tovuq go'shti, yunon yogurti, dukkakli ekinlar. Agar ishtaha kamaygan bo‘lsa, oqsil sharbatlari yordam berishi mumkin.

4.2 — GABA tizimini tiklash.

THE CENTURION — Yillar davomida foydalanilgan va eskirgan tormoz tizimini ta'mirlash.

GABA tizimi, dopamin tizimini qo'shimchalar orqali qisman qo'llab-quvvatlaganingizdek, o'zini qayta tiklay olmaydi. GABA retseptorlarining ko'payishi - bu chalg'ash va vaqt davomida sodir bo'ladigan strukturaviy jarayondir. Qo'shimchalar nafaqat ushbu ko'payishning xavfsiz va samarali o'tishini ta'minlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga yordam berishi mumkin.

To‘ldirish / yondashuv	Doza	Vaqt.	GABA tiklanishidagi roli.
Magnium gliksinat (takrorlangan).	300–400 mg elementar modda.	Ertalab va kechqurun.	Eng muhim GABA qo'llab-quvvatlovchi o'zimlardan biri. Magnesium NMDA antagonistidir - bu glutamatning eksitotoksik ta'sirini kamaytiradi - VA u GABA sintezlanishiga zarurdir VA GABA-A retseptorining funksiyasini qo'llab-quvvatlaydi. Bu, GABA/glutamat muvozanatsizligini bir vaqtda ikkita tomondan hal qiladi. Alkoholdan qaytarilish davrida nerv sistemasi uchun bundan yaxshiroq bitta o'zimlardan yo'q.
L-Teanina	200–400 mg	Kerak bo'lganda, ayniqisa shaxsiy xabarlashuv orqali.	GABA va glisin miqdorini oshiradi; alfa-miya to'lqinlarining hosil bo'lishiga yordam beradi. Qo'zg'almas. Bog'liqlik hosil qilmaydi. Benzodiazepinlarning bog'liqlik xavfi yo'qligi tufayli, haqiqiy dam olishni ta'minlaydi, bu alkogol davolovida juda muhimdir, chunki benzodiazepinlarni qo'llash qaytarilishga olib kelishi mumkin.
Taurin	Kunda 500–2000 mg dozada.	Oven bilan.	Taurin - bu GABA-ga o'xshash aminokislota bo'lib, u GABA-A reseptorlariga ta'sir qiladi. Spirtli ichimliklar iste'moli taurinning sezilarli darajada kamayishiga olib kelishi mumkin. Alkogolizm davolovida taurin qo'shimchasi qo'llanilgan bo'lib, bu vaziyatda chalg'ash xavfini kamaytirish va jigar himoyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ikki tomonlama ta'sirga ega qo'shimcha: u nerv sistemini tinchlantiradi VA jigarni muhofazalovchi vosita sifatida ishlaydi.
Inozitol	2–12 g kuniga	Oziq-ovqat	GABA va serotonin

	(dozani oshiring).	bilan birga qabul qilinganda dozani bo'lish mumkin.	reseptorlarining sezgirligini modulyatsiya qiladi. Yuqori dozadagi inozitolning tashvish va majburiy buyurtmalar (OCD) kabi holatlarga yordam berishi mumkinligi isbotlangan, bu esa alkogol davolovida ko'pincha uchraydigan muammolardir. Shuningdek, u spirtli ichimliklar tufayli paydo bo'lgan qondagi shakar miqdori buzilishining oqibatlari sabab yuzaga keladigan insuling signallash yo'llariga yordam beradi.
GABA (to'g'ridan-to'g'ri qo'shilgan o'yinchoq).	250–750 mg	Kech.	GABA o'z-o'zi miya qon-miya to'sig'ini samarali yoyilmasligi mumkin. Biroq, periferik GABA retseptorlari va ichakdagi GABA faolligi tinchlantirishga hissa qo'shadi, shuningdek, klinik tajriba uning tashvish kasalligida foydalanishini tasdiqlaydi. Phenibut (GABA turidan olingan modda) tavsiya etilmaydi - u qiziqish hosil qiluvchi va bir GABAergik bog'liqlikni boshqa bilan almashtiradi.
Limonli baliq ekstrakti (Melissa officinalis).	300–600 mg standartlashtirilgan.	Kech.	GABA transaminaza inhibitorsi – GABA parchalishini sekinlashtiradi, mavjud GABA miqdorini oshiradi. Yengil antianksiyet ta'siri. Bu, jismoniy bog'liqlik hosil qilmaydigan, xavfsiz o't o'simliklari asosidagi GABA qo'llab-quvvatlash usullaridan biridir. Anxiyete asosiy muammo bo'lgan 2–8 haftalik davrda foydalidir.

4.3 — Serotonin va dopamin tiklanishi.

Nutritsion yoki oziq-ovqat bilan bog'liq favqulodda vaziyat bartaraf etilgandan so'ng va GABA tizimi qo'llab-quvvatlangach, serotonin va dopamin tiklanishi asosiy biologik maqsadga aylanadi. Ushbu tizimlar alkogol tomonidan doimiy buzilgan bo'lib, depressiya, yo'qolib ketish hissi va motivatsiya kamchiligiga sabab bo'ladi, bu esa alkogoldan qaytarilish jarayonida relapsga olib kelishi mumkin.

To‘ldirish	Doza	Vaqt.	Spirtli ichimliklar bilan bog'liq ma'lumotlar
5-HTP (serotoninning oldinishtiruvchisi).	50–200 mg	Kechqurun - uyquvga yotishdan 30 daqiqa oldin.	Serotonin miqdori surunkali alkogol iste'moli sabab kamayadi. 5-HTP bevosita oldindan tayyorlangan modda hisoblanadi. 50 mg dan boshlang – agar yaxshi ko'tara olsangiz, dozani oshiring. SSRI yoki SNRI dori vositalari bilan birga qabul qilish tavsiya etilmaydi (serotonin sindromi xavfi). Agar kayfiyatni yaxshilash tashvish uyg'itadigan bo'lsa, ertalab qabul qilmang. Kechqurun qabul qilish serotoninning melatonin ga aylanishini qo'llab-quvvatlaydi, bu esa uyquga yordam beradi.
L-triptofan	500–2000 mg	Kechgi ovqat, oqsilga asoslangan bo'lmagan.	5-HTP ga alternativ yoki qo'shimcha bo'lib xizmat qilishi mumkin – bu biroq, unga qo'shimcha konversiya bosqichi kerakligi sababli, ta'sir ko'rsatishi biroz sekinroq. Ba'zi sezgir odamlarda 5-HTP ga qaraganda kamroq salbiy oqibatlarga ega bo'lishi mumkin. Triptofan va 5-HTP ni birgalikda, har birining past dozalarida qabul qilish, agar biron biri alohida qabul qilinganda ortiqcha uyg'otuvchi ta'sirga ega bo'lsa, yaxshi yechim bo'lishi mumkin.
L-Tirozin / Naltokson	500–1500 mg	Ertalab, oqsilidan farqli ravishda.	Dopamin oldingi moddasi. Spirtli ichimliklardan qaytarilish davrida hissiy soyuqlik va motivatsiya yo'qolishi uchun foydalidir - ayniqisa, "Warrior" COMT yoki DRD2-defitsit bo'lganlarda, chunki dopaminni qo'llab-quvvatlash juda muhim. Ostrasiyotgan davr tugagandan so'ng, 7-kundan keyin ishlatishni

			boshlang. MAOI preparatlari bilan birga ishlatmang.
SAMe	400–800 mg	Ertalab, ovqatdan uzoq vaqt o'tgan.	Universal metil donor – dopamin va serotoninning sintezini hamda ularni qayta ishlash jarayonlariga bevosita yordam beradi. Alkogol davodan keyingi depressiya holatlari uchun dalillar mavjud. DIQQAT: bipolar buyurtma kasalligida qo'llanilishi mumkin emas; maniyaga olib kelishi mumkin. Barcha dori-darmonlar bilan CYP o'zaro ta'sirlarini tekshiring. Kam dozadan boshlang.
Rhodiola rosea	300–600 mg	Xayrli tong.	Dopamin va serotoninning modulyatsiyasi; adaptogen; charchoqqa qarshi ta'sir. Yuqori darajada asoslangan, zaif antidepressant ta'siri. Ayniqisa, 2-8 haftalarda foydali, chunki bu vaqtda motivatsiya va energiya past bo'lgan, lekin faqat boshlang'ich moddalarni qo'llash yetarli emas. Kuni oxirida qabul qilish tavsiya etilmaydi - kuchli ta'sirga ega.

4.4 — Jigar qo'llab-quvvatlash protokoli

"SENTURION" - Har bir tomchini qayta ishlagan organ endi tuzalishi kerak.

⚠ Agar sizda jigar kasalligi, sirozdagi holat yoki yuqori ko'rsatkichlarda jigar funksiyasi testlari (LFT) bo'lsa, har qanday qo'shimcha preparatlarni boshlashdan oldin shifokorga murojaat qiling. Bazi qo'shimchalar jigar kasalligi bo'lgan odamlarda toksik bo'lishi mumkin, garchi ular sog'lom jigar funksiyasiga ega odamlarga xavfsiz bo'lsa ham.

To‘ldirish	Doza	Vaqt.	Jigar bilan bog'liq vazifalar.
NAC (N-Asetil Sistein)	Kunda ikki marta, har bir marta 600–1200 mg.	Ertalik va kechki ovqat bilan birga.	Glutatyonning oldinroq moddasi – NAC, glutayonni to'ldiradi, bu esa jigar uchun asosiy antioksidant va

			detoksifikasiya molekulasi hisoblanadi. Spirtli ichimliklar jigaridagi glutayon miqdorini sezilarli darajada kamaytiradi. NAC eng ko'plab tadqiqotlarga asoslangan jigar himoyachisi bo'lgan qo'shimcha bo'lib, u bir vaqtda glutamatning muvozanatini tiklash orqali spirtga bo'lgan ishtakni kamaytiradi. Ikkita ta'sirga ega muhim preparat.
Opiy o't (silimarin).	140–420 mg standartlashtirilgan (70–80% silimarin).	Oven bilan.	Eng ko'p o'rganilgan gematoprotektiv o'simlik ekstrakti. Silimarin jigar uchun yallig'lanishga qarshi, antioksidant va antifibrotik ta'sirga ega - bu alkogol kasalligi bilan bog'liq jigar xastaliklarining barcha bosqichlarida muhim ahamiyatga ega, faqat oxirgi bosqichi (terminal siroz) bundan mustasno. U yaxshi ko'rinishga ega. Alkohol tufayli yuzaga kelgan jigar kasalliklari uchun isbotlangan natijalarga ega bo'lgan oz sonli o'zlantirgichlardan biri.
Alfa-lipoy kislotasi (ALA).	Kunda 300–600 mg dozada.	Oziq-ovqatdan uzoqda bo'lish, yaxshiroq assimilyatsiya uchun.	Suvda va yog'da eriydigan modda bo‘lib, boshqa antioksidantlar yetib ololmaydigan joylarga kiradi. Glutayon, C vitamini va E vitaminini bir vaqtda tiklaydi. Asetaldegidning toksik ta'sirini kamaytiradi. Ayniqisa, ALDH2 genining o‘zgarishiga ega bo‘lganlar uchun muhim, chunki ular ortiqcha asetaldegid to'playdilar.
TUDCA (tauroursodeoksikolat kislotasi).	Kunda 250–500 mg.	Oziq-ovqat bilan.	Jigar himoyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan safro kislotasi turidan olingan modda – jigar hujayralarida endoplazmatik retikulum stressini va mitoxondrial disfunksiyani kamaytiradi. Alkogolga bog'liq jigar kasalliklaridagi yangi ma'lumotlar mavjud. Narxi yuqori, lekin jigar bilan

			bog'liq jiddiy muammolari bo'lganlarga e'tibor berish mumkin.
Fosfatidilxolin.	Kunda 1-2 gramm.	Oziq-ovqat bilan.	Jigar hujayralari membranalarining yaxlitligini saqlash uchun zarur bo'lgan fosfolipid. Spirt jigarning fosfatidilxolin sinteziga to'sqinlik qiladi. Qo'shimcha, membrana rekonstruktsiyasini, oq qon suyug‘i oqimini va jigar hujayralarining umumiy funksiyalarini qo'llab-quvvatlaydi. Bundan tashqari, u asetilxolin sintezi uchun xolinni ta'minlaydi - bu kognitiv tiklanish uchun muhimdir.

4.5 — Yoqimlilikni to'xtatish protokoli.

THE CENTURION — Spirtli ichimliklarga bo'lgan qattiq intilish so'rov emas. Bu neyrologik hodisa.

Spirtli ichimliklarga bo'lgan qattiq intilish, tuzanish davrida kamida uchta alohida neyrobiologik yo'llar orqali sodir bo'ladi: GABA yetishmasligi tufayli yuzaga keladigan intilish (tashvishga asoslangan), dopamin yetishmasligi tufayli yuzaga keladigan intilish (mukofat izlash) va opioid/endorfina yetishmasligi tufayli yuzaga keladigan intilish (ijtimoiy og'riq va talafot). Qaysi yo'l orqali intilishning paydo bo'lganini tushunish, unga qanday javob berishingizni o'zgartiradi.

Tantanalar turi.	Bu qanday tuyg'u beradi.	Darhol to'xtatish.
GABA defitsitining yuzaga kelishi (bu holat alkogol davodan tuzilayotganlarda eng ko'p uchraydi).	Tinchliksizlik bilan bog'liq. Nerv sistemasi xavf sinalini yuborayotgan. Spirtli ichimliklar ushbu sinalarni susaytiradi. Orzu, nerv sistemasining eng ishonchli signalni bostiruvchini so'rashidir.	4-7-8 nafas olish – darhol vagus nervini faollashtiradi va o'lchanadigan GABA ta'sirini ko'rsatadi. L-teanina 200 mg. Yuzingizga va bilaklarınızga sovuq suv surish – "suvga sho'ngish" refleksini qo'zg'aydi, darhol parasimpatik faollashuvni ta'minlaydi. Agar bugun hali magnesium qabul qilmagan bo'lsangiz, uni ichingiz.
Dopamin yetishmasligi sababli yuzaga keladigan qattiq	Yassi, kulrang, xursiz. Dunyo rangsiz. Yoqimli bo'lishi kerak bo'lgan mashg'ulotlar ham yoqimli emas. Ishtoha – bu	Yuqori intensivlikdagi mashqlar – mavjud bo'lgan eng tez dopamin usuli. Sovuqqa chidash (duxonga kirish yoki suvga

ishtiyoq.	organizmning qo'shimcha stimulga ehtiyojini bildirishidir.	sho'ng'ish). Do'stona muhit yaratadigan odam bilan ijtimoiy aloqa. O'zingizning tabiiy mukofat tizimingizdan eng yuqori intensivlikdagi elementni bajaring (6-bo'lim).
Opiyd/endorfin qaramligi.	Yolg'izlik. Tinchliksiz, kuchli hissiy holat. Aloqa yoki qulaylikka bo'lgan intilish, lekin bu hislar erishishga juda qiyin tuyuladi. Ko'pincha, bu holat alkogolga jiddiy ehtiyochni anglatmaydi, balki organizmning issiqlik va birlashganlikni yaratuvchi endorfinlarni olishga bo'lgan intilishi ifodalaydi.	Inson bilan aloqa – agar imkon bo'lsa jismoniy (qovushqun, qo'l siqish), kamida ovozli. Bu ishtak paydo bo'lganda o'zingizni yakkalikka solmang. Mashqlar ham endorfinlarni chiqaradi. Kulgu. Hayvon bilan o'ynash, xavfsiz odam bilan jismoniy aloqa yoki boshqa bir kishi bilan intensiv harakat qilish kabi, haqiqiy oksitotsin va endorfinning birga chiqarilishiga olib keladigan har qanday faoliyat.

5 DAQIQA DAVOM ETADIGAN QATTIQ EHTIROSNI TO'XTATISH USULI – QUYIDAGI TARTIBDA BAJARILISHI KERAK:

1. Qaysi uch turdan biri bu? Tashvishga asoslanganmi, inertlikka asoslanganmi yoki yakkalikka asoslanganmi? To'g'ri nom berish javobni o'zgartiradi.
2. 4-7-8 nafasini bajaring. To'rtta to'liq sikl. Istisno yo'q. Bu har qanday xohish turi uchun universal birinchi bosqichdir.
3. Kerakli qo'shimkani ichingiz. Magniy + L-teanina - GABA uchun. L-tirozin yoki rodiola - dopamin uchun (agar ertalab bo'lsa va siz ularni hali ichmagan бўlsangiz). Bular 1-2 bosqichlarni almashtirmaydi, ular tanangizning bajaradigan ishlarga yordam beradi.
4. Muhitni o'zgartiring. Orzu qilsak kerak bo'lgan muhit, odatda, biror signal beruvchi muhitdir. Joyni o'zgarting, ko'rgan narsangizni o'zgarting, xona tashqariga chiqing.
5. ALOQA QILING. Bitta xabar yuboring yoki qo'ng'iroq qiling. O'zbekistonga aloqa qilish uchun quyidagi raqamlarga murojaat qilishingiz mumkin: +998 71 206-03-03, +998 90 990-00-54.
   Shunchaki aloqada bo'lish uchun, alkogolga bo'lgan ishtak haqida gaplashish shart emas. Yolg'izlik - bu alkogolga bo'lgan ishtakning kuchayishi uchun yaxshi muhit.
6. TABIIY MUKOFATNI BERING. 6-bo'limdan. Eng yuqori intensivlikka ega va darhol mavjud bo'lgan narsani tanlang. Siz faqat qarshilik ko'rsatmasligingiz, balki uni boshqa narsa bilan almashtirishingizni ham o'rganayapsiz.
7. Belgilangan hodisa, turi, intensivlik (0–10), harakat, natija. Yozilgan intilish ma'lumotga aylanadi. Ma'lumot kuchga aylanadi.

4.6 — Peptid yordamchi qatlam.

Quyidagi peptidlarning GABA tizimi tiklanishi, neyroinflamatsiyaning kamayishi va jigar tuzilishi bilan bog'liq mexanik ahamiyati bor. Tadqiqot materiallari – shifokor билан maslahatlashish talab etiladi.

Peptid	Spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan tuzish jarayonida ro'y beradigan mexanizmlar.	Vaqt.	Notes
BPC-157	Me'yda-miya o‘qi tuzilishini tiklash; neyroplastiklik; dopamin va serotoninning modulyatsiyasi; yallig‘lanishga qarshi ta'sir; tadqiqot modellari bo‘yicha to‘g‘ridan-to‘g‘ri jigar himoyasi.	1-kunidan boshlab - har kuni	BPC-157 - alkogolizm davolandagi eng muhim peptidlardan biri bo'lib, u spirtli ichimliklarning uchta asosiy zarar etkazadigan sohalarini bir vaqtda tuzatadi: ichak devori (ichakning perforatsiyasi), dopamin-serotonin tizimlari va jigar. Og‘iz orqali qabul qilish ichakni tiklash uchun mos bo'lib, hatto yaxshiroq bo'lishi mumkin. Ichak-miya o'qi tuzatish uning eng muhim alkogolizm davolovchi funksiyasi bo'lishi mumkin.
Selank	GABA va serotoninga ta'sir ko'rsatish; bog'liqlik tugdirmaydigan antianksiyete vosita; uyquchanliksiz tashvishni kamaytiradi.	1-8 haftalar davomida – tashvishni kamaytirish uchun zarur bo'lganda; agar GABA moddasiga bo'lgan intilish kuchli bo'lsa, har kuni.	Selank ayniqsa spirtli ichimliklardan qaytarilish davrida juda muhim, chunki GABA yetishmasligi sabab bo'lgan tashvish asosiy qattiq ishtiyoqni va qayta kasallanish xavfini keltirib chiqaradi. Selank bu muammoni benzodiazepinlarning qaramlik xususiyatlari bo'lmagan holda hal qiladi. Uyuqtirish ta'siri yo'q, odatlashishga olib kelmaydi. Intranazal (burunga yotqiziladi).
Epitalon	Uyqu arxitekturasi; pinéal yo'li; telomerlarning himoyalanishi; sutka ritmining normalizatsiya qilinishi.	1-4 haftalar - 10 kunlik davr, keyin esa kerak bo'lganda.	Spirtli ichimliklardan qaytarilish davrida uyqu buzilishi bir necha hafta yoki hatto oylar davom etishi mumkin. Epitalon, spirtli ichimliklar tomonidan doimiy ravishda bostirilgan epifiz

			bezining funksiyasini tiklashga yordam beradi. Bundan tashqari, u qaytarilishning boshlanishidagi oksidlovchi stress davrida hujayra darajasida himoya qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.
Timozin beta-4 (TB-500)	Yallig'lanishga qarshi ta'sir, to'qimalarning tiklanishi, tadqiqot modellarida jigar fibrozi kamayishi.	1—3-oy davomida, agar jigar bilan bog'liq muammolar kuchli bo'lsa.	Spirtli ichimliklar bilan bog'liq jigar kasalligi bo'lgan va jigarda fibroz bor shaxslar uchun, TB-500 tadqiqot modellarida hujjatlangan anti-fibrotik ta'sirga ega. Bu, jigar kasalligining murakkabligi tufayli, shifokor tomonidan ko'rib chiqiladigan masala. Bu birinchi daraja davo usuli emas, lekin jigar tiklanishini boshqaruvchi shifokor bilan muhokama qilish mumkin.
Semax	BDNF darajasining oshishi; kognitiv funksiyalarning tiklanishi; frontal qismi qo'llab-quvvatlash; dopamin va serotoninning modulyatsiyasi.	2-hafta va undan keyin.	Spirtli ichimliklar iste'mol qilish o'lchanadigan miqdorlarda kognitiv buzilishlarni va prefrontal qorina yo'g'onlashishini keltirib chiqaradi. Semaxning BDNFni rag'batlantiruvchi ta'siri, tozalanish davrida sodir bo'layotgan neyron tuzilmalarining tiklanishini qo'llab-quvvatlaydi. Bu dori birinchi 3 oy davomidagi kognitiv buzilishlar va motivatsiya susayishi uchun ayniqsa foydalidir.

5-bo'lim — Uyquni tiklash.

"SENTURION" - Spirtli ichimliklar sizga uyqu keltirmadi, balki faqatgina qisqa muddatga hushyorligingizni bostirdi. Bu ikkita turlicha narsa.

Spirtli ichimliklar bilan bog'liq kasalliklarda eng keng tarqalgan va xavfli bir qarash shundaki, spirt o'tida uyqu yaxshilanadi. Spirt o'ti sedasyonni – tezlashtirilgan hushyorlik yo'qolishini hosil qiladi. U uyquga olib kelmaydi. U REM fazasidagi uyquni deyarli butunlay bostiradi, uyqu tuzilishini buzadi, chuvalsimon chuqur uyquni kamaytiradi va kechada spirt o'ti organizmda parchalanganda, ikkinchi yarimida uyqusizlikning qayta paydo bo'lishiga olib keladi.

Natijada, yillar davomida "uyqu uchun ichish" odatini ko'rgan miya, spirtli ichimliklar ta'sirida haqiqiy tiklanuvchi uyquni hech bir vaqtda ham boshqa ko'rmagan bo'ladi. Va endi, sog'ayishning erta bosqichlarida, sedasyon mexanizmi yo'qligi sababli, miya yillar davomida tabiiy uyquga kirish jarayonini o'rgangan emasligi tufayli umuman uyquga tushishda qiynaladi.

Spirtli ichimliklardan voz kechish davrida uyquni tiklash jarayoni eng muhim va ko'pincha e'tiborsiz qoldiriladigan omillardan biridir. Uyqusizlik, odatda, erta qaytaga olib chiqadigan asosiy sabablardan biri sifatida keltiriladi. Bundan tashqari, bu muammoning yechimi uchun quyida keltirilgan qo'shimchalar va xulq-atvor qoidalariga amal qilish juda muhimdir.

- Melatonin (0.5–1 mg til altida, uyquga yotish vaqtidan 30–60 daqiqa oldin) – past dozaning ta'siri yuqori dozadan ko'ra yaxshiroq; yuqori dozalar ichki soat ritmini buzishi mumkin.
- Magnium gliksinati (300–400 mg, uyquga ketishdan 1 soat oldin) — GABAni qo'llab-quvvatlaydi, glutamatning eksitotoksik ta'sirini kamaytiradi, tananing asosiy haroratini pasaytiradi.
- Glikin (3–5 gramm, uyquga yotishdan 30 daqiqa oldin) - tananing asosiy haroratini pasaytiradi, bu esa uyquning asosiy fiziologik mexanizmi hisoblanadi; shuningdek, NMDA ko-agonisti bo'lib, GABA-glutamat balansini tiklashga yordam beradi.
- L-Teanina (kechasi 200–400 mg) — alfa tolalarni rag'batlantiradi, uyquga ketishni oldini oladigan tashvishli ortiqcha uyg'onishni kamaytiradi.
- 5-HTP (kechasi 50–100 mg) — serotoninga aylanadigan modda; kayfiyat va uyquni bir vaqtda yaxshilaydi.
- Fosfatidilserin (kechasi 100–200 mg dozada) – kechagi kortizol darajasini kamaytiradi; doimiy alkohol iste'moli tufayli yuzaga keladigan GHA oʻq sistemasining buzilishi kortizol darajasini oshiradi va uyquga tushishni qiyinlashtiradi.

Алкогольдан tuzilgan moddalardan voz kecheng: alkogol, jumladan, pishirishda ishlatiladigan alkogol va ogʻiz yuvgichlari ham bo'lsa, hatto oz miqdorda bo'lganida ham, miyaning mukafat markazini faollashtiradi va tiklanish davrida uyqu tuzilishiga ta'sir qiladi. Tiklanishning boshida paydo bo'ladigan yorqin tushlar REM

fazasining qayta tiklanishi natijasidir – bu shifolanish jarayonining bir qismi, uni bostirishga harakat qilish kerak emas.

Protokol 17 (Uyqu tuzilishi)

6-bo'lim — Odamotiga bog'liq bo'lish: O'zingizning GABA miqdoringizni topish.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, alkogolizm davoloviga qo'llanilishi.

Spirtli ichimliklar iste'mol qilinganda, foydalanish usuli, vaqti va sababiga qarab, uchta alohida neyrokimyoviy holat yuzaga kelishi mumkin. Har birini boshqa yo'llar bilan, hech qanday katta xarajat qilmasdan to'ldirish mumkin.

Alkogolning haqiqatan ham qanday ta'sir ko'rsatishi.

Funksiya	Neirokimyo	Tabiiy almashtirish arxitekturasi.
Tinchlikni tiklash / asab tizimini tinchlantirish.	GABA kuchayishi – alkogol, to'xtab qolmagan signal tizimini sustlab berdi. Doimiy ravishda ko'tarilgan stress kimyoviy moddalariga ega bo'lgan "Sage" organizmi uchun bu eng yaxshi yechim edi.	Nafas mashqlari (har kuni, majburiy). Meditatsiya – ichki GABA tizimini rivojlantiradigan kontemplativ amaliyot, tashqi manbadan foydalanishga asoslanmaydi. Sovuqqa chidash (stressdan keyin tinchlik hosil qiladi). Tabiat. Magnesium. Ushbu amaliyot har kuni va umr bo'yi bajariladi – faqat ma'lum holatlarda emas.
Ijtimoiy osonlik va aloqa.	Endorfin ajralishi + ijtimoiy cheklovlarning kamayishi. Spirtli ichimliklar o'zini o'zi anglash to'sig'ini buzadi va iliqlik, ochiq fikrlash va jamoaga tegishlilik hissini hosil qiladi.	Spirtli ichimliklar kabi tabiiy ravishda inhibisyonlardan xalos bo'lishga harakat qilish kerak emas – buning o'rniga, inhibisyonlarsiz ham soddalik bilan munosabatlarni qurishni o'rganish kerak. Olti bosqichli jamoalar, kichik guruhlar, sog'lom hayotga bag'ishlangan ijtimoiy tashkilotlar. Xavfsiz va rozilik asosidagi jismoniy aloqa oksitotsin ajralishiga olib keladi. Yordam berish – boshqa odamlarga yordam berish – bir vaqtda endorfinlarni chiqaradi va do'stlikni hosil qiladi.
Laxza va mukofot.	Dopaminergik va opioid tizimlarining aktivatsiyasi. Spirtli ichimliklar yaxshi tuyg'ular beradi, ayniqisa boshlanish bosqichida. Bu haqiqat. Bu haqiqiy neyrokimyoviy jarayon edi.	Bir nechta dopamin manbalari sun'iy ravishda yaratilgan: intensiv mashqlar, ijodiy ustuzlik, raqobat jangi, ijtimoiy ahamiyatga ega muvaffaqiyatlar. Hech bir yagona manba alkogolning butun organizmdagi ta'sirini

		takrorlay olmaydi – shuning uchun bir nechta manbalar muhim bo'lib, ulardan foydalanish majburiy hisoblanadi.
O'tish marosimi va dam olishga ruxsat berish.	Ishdan keyingi ichimlik asosan farmakologiya haqida emas edi. Bu dam olish vaqti keldi, kun yakunlandi, endi charchoqni to'lash mumkinligini bildirish uchun berilgan signal edi.	Har bir marta, xuddi shu vaqtda va xuddi shu joyda, lekin boshqa mazmunli tadbir o'tkazing. Spirtli ichimliklar o'rniga alkogolsiz ichimlarni (gazlangan suv, o't o'ti choyi, alkogolsiz kokteyl) ishlating. Qisqa o'tish marosimi o'tkazing. Miyaga signal kerak; lekin bu signalda spirtli ichimliklarga hojat yo'q.

Tabiiy GABA arxitekturasi spirtli ichimliklar bilan davolanishda.

THE CENTURION — Gildiruv tizimini yaratish, dorining ishlayotgan usuli.

Sage tashkilotining tuzilishi va sog'ayish – ayniqisa, alkogolga bog'liq bo'lgan sog'ayish jarayoni asosan Sage hikoyasi hisoblanadi – bu shuni talab qiladiki, inson o'z kuchlari bilan nerv sistemasi uchun yetarli tinchlikni ta'minlaydigan hayot tarzini yaratib olsin. Bu stimulyatsiyani yo'q qilish haqida emas. Bu modda kerak bo'lmagan holda ham ishlashi mumkin bo'lgan, chidamli ichki tartibga solish tizimini qurish haqida.

- Kunda kamida 10 daqiqa davom etadigan tafakkur amaliyoti. Bu bir afzallik emas, balki majburiy biologik zaruratdir. Aynan bu, spirtli ichimliklar bilan ta'minlangan endogen GABA tonusini yaratadi. Asosiy to'plamdagi 04-protokol (Dharma Recovery) bunga oid ma'lumotlarni o'zida mujassam etgan.
- Haftada kamida 4 marta intensiv aerobika mashqlarini bajaring. Doimiy aerobika mashqlari natijasida ajraladigan BDNF, spirtli ichimliklar bilan shikastlangan miyani tiklashning asosiy neyron mexanizmi hisoblanadi. Endorfin chiqarilishi bir vaqtda opioid/endorfin sistemasini tartibga keltiradi. Bu hayot tarziga oid maslahat emas – bu alkogolizm dan tuzish uchun mavjud bo'lgan eng kuchli dori-darmonlarsiz usuldir.
- Chin kam miqdordagi chuqur amaliyot. Oqim holati – bu tabiiy GABA holatidir – talabchan faoliyatga to'liq sho'nganlik, tashvishli fikrlarni kimyoviy bostirish emas, balki to'liq diqqatni jamlash orqali tinchlaydi. Yozuv, musiqqa, vizual san'atga, ovqat tayyorlashga, qurilishga. Chuqurlikka e'tibor bering, kenglikka yo'q.
- Chinakam jamoa. Bu, ko'rinish uchun bo'lmagan jamoa. Bu, ijtimoiy media jamoasi ham emas. Insonlar bilan shaxsan uchrashuv, ular sizning haqiqiy

vazifatingizni biladigan va "yuz qotmasdan" munosabat olib borishingiz mumkin bo'lgan odamlar. Spirtli ichimliklar qo'zg'atgan endorfin va oksitotsin tizimi aynan shu tarzga javob beradi. O'n ikki bosqichli jamoalar ko'plab odamlarga buni ta'minlaydi - "Compendium"ning 04-protokol va 08-protokoli ham keng miqyosda tuzilish usullarini yoritadi.

- Tabiatga muntazam ravishda chiqish – bu rejalashtirilgan choraga kiradi, tasodifiy emas. Kuni davomida kamida 20 daqiqa vaqt ajratish kerak. Tiklanayotgan nerv tizimining kortizol darajasi tabiat sharoitlarida o'lchanadigan darajada normalashadi, bu esa shahardagi yoki yopiq joylardagi vaziyatlardan farq qiladi.
- Xizmat ko'rsatish. Haqiqatan ham boshqa biror kishiga yordam berish, mukofot, aloqa va ma'no doiralarini bir vaqtda faollashtiradi va odamning dunyoda foydali ekanligi haqidagi hissiyotni hosil qiladi, bu esa qisman spirtli ichimliklarning ijtimoiy muhit yaratish funksiyasini ifodalaydi. Uzoq muddatli alkogol davolovida bo'lgan ko'plab odamlar xizmatning ularga topgan eng ishonchli va doimiy quvonch manbai ekanligini aytadilar.

7-bo'lim — Recovery Kernel bilan ishlash: Sizning protokollaringiz.

Faza	Protokollar	Asosiy yo'nalish	Spirtli ichimliklar bilan bog'liq ma'lumotlar
Tibbiy detoksifikasiya (jismoniy bog'liqlik bo'lganda, 0-7 kun).	Tibbiy xodim - "Compendium" emas.	Hayotiy muhim yordam. Saralashlarni oldini olish. Tibbiy barqarorlikni ta'minlash.	Recovery Kernel dasturi shu yerda boshlanmaydi. Tibbiy detoksifikasiya shu yerdan boshlanadi. Tibbiy jihatdan barqaror holatga kelgandan so'ng, bu qo'llanmaga qayting va Biologik asoslar bosqichidan boshlang.
Biologik asoslar (1-14 kun).	Protokol 07, Protokol 09, Protokol 17, Protokol 18.	Shoshilinch oziqlanish, tiamin, magniy, uyqu, ichaklarni tuzatish.	Tiamin birinchi kunda. Magnesium birinchi kunda. To'liq B vitaminlari kompleksi birinchi kunda. Bu majburiy shartlar. Suyg'irilgan organizm xomashyo yo'qligi sabab qayta tiklanishga qodir emas. Spirtli ichimliklarni davolash bo'yicha 18-protokol (oziq-ovqat) va 09-protokol (me'ya-ichak aloqasi) - bu birinchi jilddagi eng muhim protokollar.
Genom xaritasi (1-4 haftalar).	Bölüm 15 (Ma'lumotlar to'plami), Protokol 11, Protokol 12.	GABRA2 baholashi, nalokson uchun OPRM1 qo'llanmasi, COMT tuzilishi, MTHFR.	GABRA2 yuqori xavf darajasidagi varianti va OPRM1 A118G genetik topilmalari alkogol davolandagi eng muhim ikkita omildir – ular tibbiy davolash qarorlarini bevosita belgilaydi (yuqori bosimni kuzatish, Naloxone preparatini qo'llashning mosligini aniqlash). Imtixonlarni imkon qadar erta o'ting.
GABA tizimini tuzatish (1-12 haftalar).	Protokol 04, Protokol 01 – qattiq ishtiyoqni to'xtatish, bu qo'llanmanin g 4.2-bo‘limi.	GABA qo'shimchalari kompleksi, nafas mashqlari, o'ylash usullari, tashvishlarni boshqarish.	Spstimulant yoki mariyuana davolanishidan farqli o'laroq, GABA tizimining tiklanishi alkogol davolanishida ASOSIY biologik maqsad bo'lib, bu eng shikastlangan tizim bo'lishi bilan birga, uning etishmasligi qayta qo'llashni bevosita rag'batlantiradigan omil hisoblanadi. Boshqa barcha jarayonlar aynan shu tizim doirasida sodir bo'ladi.
Atrof-muhit va xulq-atvor arxitekturasi (2-12	Protokol 02, Protokol 05, Protokol 06, Protokol 08,	Qo'shilishning oldini olish, atrof-muhitni qayta tashkil etish, turtki	Spirtli ichimliklardan benzodiazepinlarga o'tish, tuzilish davrida eng xavfli dorilararo o'tkazmalardan biri hisoblanadi.

haftalar).	Protokol 13.	xaritalashtirish, ijtimoiy tuzilma.	Protokol 02 darhol o'qilishi kerak. Ganjadan foydalanish ham tashvish hosil qiladigan odamlarda keng tarqalgan. Potentsial xavflarni ular yuzaga kelishidan oldin aniq ko'rsating.
Jigar va jismoniy tiklanish (1-6 oylar).	Protokol 07, Protokol 18, jigar uchun qo'llaniladigan preparatlar kompleksi (4.4-bo'lim).	Jigar funksiyasini kuzatish, NAC, silimarin, TUDCA, fosfatidilxolin.	Jigar testlarini (LFT) tozalanishdan keyin 1 oy, 3 oy va 6 oyda qayta takrorlang. Jigar tananing eng regenerativ qobiliyatlarga ega a'zolaridan biridir – davomiylik bilan abstinentlikni ta'minlash orqali hatto jiddiy shikastlangan holatdan ham tiklanish mumkin. Buning o'zgarishlarini kuzating. Yaxshilanganni nishonlang.
Identifikatsiya va ma'no (2-oydan 12-oygacha).	Protokol 20, Protokol 21, Protokol 23, C-28	Shaxsni qayta tiklash, oqilchanlik, maqsadli tuzilish.	Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish ko'pincha shaxsiyat bilan chambarchas bog'liq bo'ladi – "Men ichuvchi kishiman". Uzoq vaqt davomida spirtli ichimliklar iste'mol qilgan odamlar uchun tozalanish, moddadan bo'sh joyga ega bo'lmagan yangi shaxsiyatni yaratishni talab qiladi. 20-protokol (shaxsiyatni qayta qurish) juda muhimdir.
Uzoq muddatli reja (6 oy va undan ortiq).	Protokol 24, Protokol 25, C-28, C-31.	Maqsaddagi arxitektura, munosabatlarni tiklash, tabiiy qaramlik to‘liq faoliyatda.	Ikkinchi yil davomida qaytarilgan miya hajmi MRI orqali o'lchanadi va bu haqiqatan ham muhim farqni aks ettiradi. Birinchi oyda sog'ayishga bag'ishlangan shaxs, 18-oydan keyin neyrologik jihatdan sezilarli darajada yaxshiroq bo'lishi mumkin - bu o'lchanadigan va ishonchli natija. Bu metafora emas. Bu, biologiya tomonidan ta'minlanadigan eng kuchli uzoq muddatli sog'ayish uchun asos.

8-bo'lim — Tibbiy yordam bo'limi

Spirtli ichimliklarga bog'liq bo'lish kasalligi, boshqa barcha giyohvandlik kasalliklaridan ko'ra farmatsevtik davolash uchun eng yaxshi asosga ega. Quyida keltirilgan dori-darmonlar yetarlicha ishlatilmayapti - tadqiqotlar doimiy ravishda shuni ko'rsatadiki, alkogolizm kasalligidan aziyatchilik tortadigan va bu dori-darmonlardan foydalanishga muhtoj bo'lgan odamlarning 10% dan kamroq qismi ularni oladi. Bu davoloviy yechim yo'qligi, bu esa hayotlarni xavf ostiga qo'yadi.

Ushbu bo'limni shifokorga ko'rsating. Ushbu variantlar haqida bevosita so'rang. Recovery Kernel dasturi va farmatsevtik davolash usullari bir-biriga qarshi emas – ular birgalikda ishlash uchun mo‘ljallangan.

FDA tomonidan tasdiqlangan alkogolga bog'liqlik kasalligi uchun dori vositalari.

Dori-darmon	Mexanizm	Dalil darajasi	Genomik va klinik jihatlar.
Naltreksone (og‘izdan qabul qilish yoki oyiga bir marta in'ektsiya / Vivitrol).	Opiat reseptorlari antagonistsı — alkogolning endorfin mukofot signallarini bloklaydi, bu esa "xohash" va mukovatni kamaytiradi.	Kuchli – bir nechta randomizlangan klinik sinovlar (RCT) o'tkazilgan; FDA tomonidan tasdiqlangan.	OPRM1 A118G genini olgan odamlarda ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilanadi – natijalar 3 baravarga ortishi mumkin. Agar sizda bu variant borligingizni bilganingizda, naltrexon ehtimol eng samarali dori vositasi hisoblanadi. Oylik in'ektsiya (Vivitrol) kundalik dorini ichish kerakligi masalasini hal qiladi. "Sinclair usuli" – har bir choyichilikdan oldin naltrexon qabul qilish, bu esa mukaffatlash mexanizmini yo‘q qiladi va bu, tozalikni istamaslik sababli bo'lganlar uchun tasdiqlangan zarar kamaytirish usulidir.
Acamprosate (Kampral)	GABA va glutamat modulyatsiyasi – alkogol abstinensiya davrida yuzaga keladigan ortiqcha qo'zg'alishni kamaytiradi hamda post-abstinent sindrom (PAWS) alomatlarini engillashtiradi;	Kuchli - FDA tomonidan tasdiqlangan; PAWS kasalligida ayniqsa samarali.	GABA defitsiti profiliga (GABRA2 yuqori xavf) va og'ir PAWS kasalligidan aziyat chekadiganlar uchun ayniqsa muhim. Buyrak orqali chiqariladi, jigar metabolizmiga yo‘q, bu alkogol davolovida, jigar funksiyasi buzilgan bo‘lgan holatlarda afzallikdir. Jigar qo'llab-quvvatlash

	abstinentsiyadan kelib chiqqan xavotirlikni kamaytiradi.		kompleksiga ta'sir qilmaydi. Detoksning o'zi davomida yoki darhol keyin boshlanishi kerak.
Disulfiram (Antabuse)	ALDH2 inhibisyoni — asetaldegidni tozalash jarayonini bloklaydi, bu esa spirtli ichimliklar iste'mol qilinganda jismoniy og‘riq, yuzning qizarishi va nafas olish qiyinchiliklari kabi jiddiy belgilarga olib kelishi mumkin.	O'rtacha - salbiy usul; nazorat bo'lganda samarali.	Ichishni darhol to'xtatishga va jazo berish orqali ta'sir ko'rsatadi. Dozaning nazorat qilinishi (sherik, farmatsevt yoki dastur) muhim bo'lganda eng samarali. ALDH2*2 genini egallaganlar uchun mos emas – ular allaqachon asetilaldegidni tozalashda muammolarga ega; disulfiram bu biologik to'siqni kuchaytiradi. Absolut ravishda alkogol ichmaslikka tayyor bo'lish talab etiladi, chunki u ichishni tibbiy jihatdan xavfli qiladi.
GLP-1 agonistlari (semaglutid, tirzepatid).	Spirtli ichimliklarga bo‘lgan "xorazat"ni dopamin va mukafat tizimi orqali kamaytirish; 2025-2026 yillardagi ma'lumotlar ichish hodisalarida 50–60% ga qisqarishni ko'rsatadi.	Yangi ma'lumotlar - kuchli kuzatuv ma'lumotlari; klinik sinovlar 2026-yilda davom etmoqda.	So'nggi yillarning eng muhim alkogol davolash farmakologiyasi yangiligi. Ushbu dorining ta'sir mexanizmi, iste'mol qilingandan keyingi mukovat hissi emas, balki spirtli ichimlarga bo'lgan "xohish" tuyg'usini, ya'ni moddaga bo'lgan majburiy turtqini kamaytiradi. AUD (alkogolga bog'liqlik) va metabolik muammolariga ega bemorlar uchun bu ikkala muammoni bir vaqtda hal qilish imkoniyatini berishi mumkin. Shifokoringiz bilan maslahatlashing.
Gabapentin.	GABA modulyatorining antikonvulsant ta'siri – abstinensiya alomatlarini kamaytiradi va PAWS (post-abstinent withdrawal syndrome) ni bartaraf etadi; ayniqisa uyqu va tashvish bilan bog'liq holatlarda muhim ahamiyatga	O‘rtacha - rasm sxemasi bo'yicha; alkogolga bog'liq muammolarga (AUD) katta asoslangan dalillar mavjud.	PAWS (ayrilish sindromining o'tkir holati) va uyqu muammolarini boshqarish uchun birinchi 1–3 oy davomida foydalidir. DIQQAT: gabapentinning o'zi ham qaramlik xavfini olib kelishi mumkin, ayniqisa giyohvandlik tarixiga ega bo'lgan odamlarda. Vaqt chegaralari ichida va shifokor nazorati ostida ishlatilishi kerak. GABRA2 yuqori xavf guruhidagi bemorlarga eng ko'p foyda keltirishi mumkin,

	ega.		lekin bu guruhda suiiste'mol riski ham eng yuqori darajada – shuning uchun diqqat bilan kuzatib borish kerak.

So'nggi so'z.

"SENTURION" – Ichimliklarga moyillikni oshirgan tizim buzilgan emas edi. U haqiqatan ham bir muammoni yomon hal qilayotgandi.

GABA tizimi, o'zini tinoltolmaydigan tizim. Endorfin tizimi, yetarli ijtimoiy iliqlikni hosil qola olmagan tizim. Dopamin tizimi, kundalik hayotning oddiy hodisalarida yetarlicha mukofat topa olmagan tizim. Metilatsiya tizimi, etarli miqdorda serotonin sintezlashi mumkin bo'lmagan tizim. Bu xarakter kamchiliklari emas. Ular biologik zaifliklar – aniq, genetik va bartaraf etish imkoniyatiga ega bo'lgan muammolar.

Spirtli ichimliklar bu muammolarni hal qilgan. Yillar davomida, balki o'n yillab, u ularni hal qilgan. Bu yechim haqiqat bo'lgan. Ammo u shu bilan birga hamma narsani vayron etayotgandi.

Recovery Kernel nafaqat boshqa turdagi yechimni taklif etadi – bu jarayon sekinroq va kamroq dramatik bo'lishi mumkin, har kuni mashq qilish, biologik qo'llab-quvvatlash, hamjamiyat va vaqt talab qilishi mumkin. Lekin bu yechim spirtli ichimliklar bilan bog'liq bo'lgan xarajatlarni olib turmaydi. Bu sizning hayotingizni keyingi choyqona qachon keladi degan savolga cheklashdan himoya qiladi.

Alkogol tufayli yo'qolgan miya hajmi qayta tiklanadi. GABA reseptorlari tiklanadi. Serotonin tizimi qayta quriladi. Jigar tuzaladi. Kerak bo'lsa, buzilgan munosabatlar ham yaxshilanishi mumkin – barchasi emas va tezda emas, lekin muhim o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Alkogol tufayli zaiflashgan kognitiv funksiya qaytadi, ko'pincha ichishdan oldingi darajadan yuqori bo'ladi, chunki tiklanish davrida o'rgatilgan usullar – nafas mashqlari, uyqu, to'g'ri ovqatlanish, sport va meditatsiya – miyani yanada kuchliroq qilishga yordam beradi.

Recovery Kernel, odamlar uchun yaratilgan bo'lib, u nafaqat umumiy ma'lumotlarni, balki aniqroq ma'lumotlarni ham beradi. Endi sizda spirtli ichimliklarga bog'liq muammolarga xos bo'lgan ushbu ma'lumotlar to'plami mavjud.

Navigatsiya asosiy ma'lumotlar to'plamida davom etadi. Undan foydalaning.

— — —

Recovery Kernel to‘liq "Centurion" ma'lumotlar to‘plamiga barcha yozilgan protokollarga murojaat qiling.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ XAVFNI KAMAYTISH RESURSI – BU TIBBIY MASLAHAT EMAS.

Spirtli ichimliklardan tuzilishdan qanday xalos bo'lish mumkin? "Recovery Kernel" yordamida. Mahalliy muammolarga bag'ishlangan qo'llanma seriyasi.